

医科学サポートスタッフのトレーナーによる 「ジュニアアスリート トレーニング講座」 令和2年4月29日（水）より動画配信スタート！

2024年の「第79回国民スポーツ大会」に向けて、各競技団体においてターゲットエイジ強化選手の競技力向上に取り組んでいるところですが、現在は新型コロナウイルスの影響により、強化活動を自粛せざるを得なくなり、子どもたちも辛い状況におかれていることと思います。

そこで、医科学サポートスタッフのトレーナーの皆さんのご協力により、ターゲットエイジをはじめとする小・中学生の運動不足や体力低下の防止、競技力の向上に役立ててもらうため、「ジュニアアスリート トレーニング講座」と題して、小・中学生向けのトレーニングメニューの紹介動画を配信することになりました！

10分程度の動画を、以下の内容で滋賀県競技力向上対策本部のYouTubeチャンネルより随時配信予定です。動画解説資料も県スポーツ課のHPよりダウンロードできますので、是非ご活用ください！

充実のトレーニングメニューが盛りだくさん！

回数	配信内容(予定)
第1回	ストレッチ・動きづくり
第2回	スポーツリズムトレーニング
第3回	体幹トレーニング(初級)
第4回	コーディネーショントレーニング
第5回	上肢トレーニング(初級)
第6回	下肢トレーニング(初級)
第7回	体幹トレーニング(応用)
第8回	上肢トレーニング(応用)
第9回	下肢トレーニング(応用)
第10回	タバタプロトコル

(一社)スポーツリズムトレーニング協会公認です！

立命館大学の田畑教授考案のインターバルトレーニングです！

第1回は4月29日（日）配信開始、第2回以降は随時配信していきます！

滋賀県競技力向上対策本部 公式YouTubeチャンネル
右のQRコードからアクセスしてご覧ください！



湖国の感動 未来へつなぐ



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会 2024

